

Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės
globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų
valgiaraščių derinimo tvarkos aprašo
2 priedas

KLAIPĖDOS TAURALAUKIO PROGIMNAZIJA

15-os DIENŲ (nemokamų pietų) VALGIARAŠTIS

6-10 metų amžiaus grupė

[staigos darbo laikas
Nuo 7.30 iki 18.00 val.

6-10 metų amžiaus grupė
1 savaitė
Pirmadienis



PIETŪS 10:30 - 12:15

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojančis)	1-3/41AT 1	150	1,9	4,8	11,4	95,9
Viso grūdo ruginė duona	18/702	30	2,2	0,5	12,8	64,6
Graikiškas jogurtas (2%)	18/22	10	0,9	0,2	0,2	6,3
Ryžių plovimas su vištienos filė (tausojančis)	10-5/111T 5	200 (80/120)	25,7	11,6	32,2	336,3
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/253	70	0,3	0,3	9,1	40,0
Sezoniniai vaisiai	18/206	110	0,4	0,4	14,3	62,9
Vanduo	17-102	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Sūrio lazdelė Pik-nik		20				
Iš viso:			31,5	17,8	80,0	606,0

6-10 metų amžiaus grupė
I savaitė
Antradienis

TVIRTINU
Direktorė
Rima Markienė
2026-07-24



PIETŪS 10:30 - 12:15

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raudonųjų leščių sriuba su bulvėmis, morkomis ir salierais (augalinis) (tausojantis)	1-3/42AT 1	150	11,3	3,7	32,8	210,0
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,2	0,5	12,8	64,6
Tradicinis varškės apkepas (tausojantis)	7-8/170TV 1N	100	13,7	17,1	12,8	260,1
Uogų ir bananų tyrė (augalinis)	15-1/8APeVVgGP 1N	50	0,6	0,2	9,6	42,8
Sezoninės daržovės (rauginti/svieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	70	0,3	0,3	9,1	40,0
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0,2	0,2	7,8	34,3
Vanduo	17-102	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Rištainis		70				
Iš viso:			28,3	22,0	85,0	651,7

6-10 metų amžiaus grupė
1 savaitė
Trečiadienis

TVIRTINU
Direktoriė
Rima Narikienė
2026-02-24



PIETŪS 10:30 - 12:15

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojančis)	1-3/39AT 1	150	1,4	3,1	10,7	76,7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,2	0,5	12,8	64,6
Orkaitėje keptas kalakutienos filė karbonadas (tausojančis)	10-8/176TGP 1N	100	22,7	3,7	17,8	195,0
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojančis)	3-3/6ATGPPcVgV 1N	60	3,0	3,1	16,4	105,8
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su alicijaus padažu (augalinis)	2-1/19A 5	120	1,5	11,7	6,7	138,3
Sezoniniai vaisiai	18/20 4	90	0,4	0,4	11,7	51,5
Vanduo	17-102	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Sūrio lazdelė Pik-mik		20				
Iš viso:			31,2	22,4	76,2	631,8

6-10 metų amžiaus grupė
I savaitė
Ketvirtadienis

TVIRTINU

Direktore

Rima Narkevičė LAUK

2026-02-14



PIETŪS 10:30 - 12:15

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT 1	150	4,9	4,2	19,7	135,9
Graikiškas jogurtas (2%)	18/21	5	0,5	0,1	0,1	3,2
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,2	0,5	12,8	64,6
Varškės kukuliai su grietine (tausojantis)	7-3/66TGV 10N	100	10,0	10,9	11,4	183,9
Traškios morkytės	18/21 2	110	1,1	0,2	9,6	44,7
Sezoniniai vaisiai	18/20 2	70	0,3	0,3	9,1	40,1
Vanduo	17-102	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Bandelė „Žievelė“		70				
Iš viso:			19,0	16,2	62,7	472,2

6-10 metų amžiaus grupė
1 savaitė
Penktadienis



TVIRTINU

Direktorė

Rimas Narkienė

2026-02-27

PIETŪS 10:30 - 12:15

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliai vandeniai, g	
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/21AT 2	150	2,7	5,4	14,4	116,9
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,2	0,5	12,8	64,6
Lydekos blynėliai	9-6/100 10N	100	19,3	7,8	11,1	191,7
Birūs ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	3-3/12ATGPePVG 2N	70	1,7	1,4	17,3	88,8
Kopūstų, morkų ir paprikų salotos (augalinis)	2-1/1AGPVG 1N	120	1,2	3,9	7,5	69,7
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,4	0,4	14,3	62,9
Vanduo	17-102	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Sūrio lazdelė Pik-nik		20				
Iš viso:			27,5	19,4	77,5	594,6

6-10 metų amžiaus grupė
2 savaitė
Pirmadienis

TVIRTINU

Direktore

Rima Narkienė

2023-02-24

PIETŪS 10:30 - 12:15

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raudonųjų lęšių sriuba su bulvėmis, morkomis ir salierais (augalinis) (tausojantis)	1-3/42AT 1	150	11,3	3,7	32,8	210,0*
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,2	0,5	12,8	64,6
Bananiniai virtinukai (tausojantis)	7-3/67TPcV 10N	100	9,0	3,4	24,1	163,1
Uogų ir bananų tyrė (augalinis)	15-1/8APcVVGP 1N	50	0,6	0,2	9,6	42,8
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	70	0,3	0,3	9,1	40,0
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0,5	0,5	15,6	68,6
Vanduo	17-102	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Sūrio lazdelė Pik-nik		20				
Iš viso:			23,9	8,6	104,0	589,0

6-10 metų amžiaus grupė
2 savaitė
Antradienis



PIETŪS 10:30 - 12:15

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių su pupelėmis, bulvėmis ir morkomis sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/27AT 1	150	2,6	3,2	14,7	98,1
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,2	0,5	12,8	64,6
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	11-5/102T 6	90 (55/35)	16,0	9,2	4,2	163,9
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	3-3/6ATGPPcVgV 1N	60	1,5	11,7	6,7	138,3
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	70	0,3	0,3	9,1	40,0
Sezoniniai vaisiai	18/20 9	140	0,6	0,6	18,2	80,1
Vanduo	17-102	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Sūrio lazdelė Pik-mik		20				
Iš viso:			23,1	25,5	65,8	585,0

6-10 metų amžiaus grupė
2 savaitė
Trečiadienis



PIETŪS 10:30 - 12:15

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skaldytų žirnių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	1-3/37ATGVVg IN	150	4,1	1,6	14,6	89,6
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,2	0,5	12,8	64,6
Tradicinis varškės apkepas (tausojantis)	7-8/170TV IN	100	13,7	17,1	12,8	260,1
Uogų ir bananų tyrė (augalinis)	15-1/8APcVVgGP IN	50	0,6	0,2	9,6	42,8
Traškios morkytės	18/21 2	110	1,1	0,2	9,6	44,7
Sezoniniai vaisiai	18/20 4	90	0,4	0,4	11,7	51,5
Vanduo	17-102	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Bandelė „Žievelė“		70				
Iš viso:			22,2	20,0	71,1	553,1

6-10 metų amžiaus grupė
2 savaitė
Kvirtadienis



PIETŪS 10:30 - 12:15

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojančias)	1-3/41AT 1	150	1,9	4,8	11,4	95,9
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,2	0,5	12,8	64,6
Makaronai su daržovėmis (porais, cukinijomis, morkomis) ir dešrelėmis (tausojančias)	6-5/101T 1N	150(68/82)	6,3	13,1	21,5	228,2
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	60	0,2	0,2	7,8	34,3
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	110	0,4	0,4	14,3	62,9
Vanduo	17-102	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Sūrio lazdelė Pik-nik		20				
Iš viso:			11,1	19,0	67,8	485,9

6-10 metų amžiaus grupė
2 savaitė
Penktadienis

PIETŪS 10:30 - 12:15

PaŃekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	PaŃekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baitymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT 1	150	1,4	3,1	10,7	76,7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,2	0,5	12,8	64,6
Orkaitėje kepta lašiša kokosų kreme su morkomis (tausojantis)	9-5/6TGP 10N	60	7,3	9,7	2,8	128,8
Birūs ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	3-3/12ATGPePVVg 2N	70	1,7	1,4	17,3	88,8
Šviežių kopūstų, morkų ir obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aitejumi (augalinis)	2-1/20A 4	120	1,1	7,4	9,8	110,8
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,4	0,4	13,0	57,2
Vanduo	17-102	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			14,1	22,5	66,4	526,9



6-10 metų amžiaus grupė
3 savaitė
Pirmadienis

TVIRTINU
Rimė Narkienė
2024-02-24



PIETUS 10:30 - 12:15

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojančias)	1-3/28AT 1	150	1,9	3,3	13,2	89,6
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,2	0,5	12,8	64,6
Vištenos kumpelių guliašas su morkomis pomidorų tyrėje (tausojančias)	10-5/105T 4	160(60/100)	21,4	6,8	11,2	191,5
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojančias)	3-3/6ATGPPcVgV 1N	60	3,0	3,1	16,4	105,8
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A 5	120	1,5	11,7	6,7	138,3
Sezoniniai vaisiai	18/20 4	90	0,4	0,4	11,7	51,5
Vanduo	17-102	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Sūrio lazdelė Pik-nik		20				
Iš viso:			30,3	25,7	72,0	641,2

6-10 metų amžiaus grupė
3 savaitė
Antradienis

TVIRTINU
Rimė Narkienė
2020-02-24



PIETŪS 10:30 - 12:15

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių su pupelėmis, bulvėmis ir morkomis sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/27AT 1	150	2,6	3,2	14,7	98,1
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,2	0,5	12,8	64,6
Kepti lietiniai blynai su varške (tausojantis)	6-8/103TV 1N	100	8,6	8,5	19,4	188,5
Uogų ir bananų tyrė (augalinis)	15-1/8APcVVGP 1N	50	0,6	0,2	9,6	42,8
Traskios morkyrės	18/21 2	110	1,1	0,2	9,6	44,7
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0,5	0,5	15,6	68,6
Vanduo	17-102	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Bandelė „Žievelė“		70				
Iš viso:			15,5	13,1	81,7	507,3

6-10 metų amžiaus grupė
3 savaitė
Trečiadienis



PIETŪS 10:30 - 12:15

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliai vandeniniai, g	
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/21AT 2	150	2,7	5,4	14,4	116,9
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,2	0,5	12,8	64,6
Kiaulienos troškiny su perlinėmis kruopomis ir daržovėmis (tausojantis)	11-5/115T 10	200	10,5	10,5	19,2	213,3
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/61A 4	110	2,1	7,8	9,7	117,7
Sezoniniai vaisiai	18/20 2	70	0,3	0,3	9,1	40,0
Vanduo	17-102	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Sūrio lazdelė Pik-nik		20				
Iš viso:			17,7	24,4	65,2	552,6

6-10 metų amžiaus grupė
3 savaitė
Ketvirtadienis



PIETŪS 10:30 - 12:15

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	1-3/33AT 1	150	1,5	3,4	14,6	94,5
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,2	0,5	12,8	64,6
Tradicionis varškės apkepas (tausojantis)	7-8/170TV 1N	100	13,7	17,1	12,8	260,1
Uogų ir bananų tyrė (augalinis)	15-1/8APcVVgGP 1N	50	0,6	0,2	9,6	42,8
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0,3	0,3	10,4	45,8
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,4	0,4	13,0	57,2
Vanduo	17-102	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Rištainis		70				
Iš viso:			18,7	21,9	73,3	564,9

6-10 metų amžiaus grupė
3 savaitė
Penktadienis



PIETŪS 10:30 - 12:15

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			riebalai, g	angliavandeniai, g	baitymai, g	
Raudonųjų įėšių sriuba su bulvėmis, morkomis ir salierais (augalinis) (tausojantis)	1-3/42AT 1	150	3,7	32,8	11,3	210,0
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	0,5	12,8	2,2	64,6
Lydekos blynėliai	9-6/100 10N	100	7,8	11,1	19,3	191,7
Bulvių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	4-3/64T 4	105/5	3,3	17,1	1,9	105,6
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0,4	11,7	0,4	51,5
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0,2	7,8	0,2	34,3
Vanduo	17-102	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Sūrio lazdelė Pik-nik		20				
Iš viso:			15,9	93,4	35,3	657,6